

# ඉඟුරු කල්තඩා ගැනීම (සින්ජිබර් ඔෆිෂිනාලේ (Zingiber officinale))

ශක්තොරාව හේවා සංස්කරණ අභ්‍යන්තර ආයතනය, පුදුණු කිරිමේ නිලධාරීන්  
මානව ශක්ති සංරක්ෂණ

ඉඟුරු ඖෂධයක් වශයෙන් ඉතාමත් වටිනා කොටසකි. එය ආහාර රසවත් කිරීමේ හැකියාවෙන් ද හුණු වටිනා ලෙස ද භාවිත කළ හැකිය. ඉඟුරු වල ඖෂධ වටිනාකම ආයුර්වේදයේ මෙහෙය වන්නා වෙයි.

- කෙළි කැබිම (කාශ, ස්වාශ, ප්‍රවීණත, උණ පිත)
- ආමාශ රෝග සඳහා (අපිරිසක, අරුපිස, අතිසාරය)
- ප්‍රදරු රෝග සඳහා
- කටහඩ පැහැදිලිවීමට

ඉඟුරු වර්ෂ 1 රාශියකි. එහි ඉඟුරු, හොඳින් ඉඟුරු, කල්කටා ඉඟුරු, අලිකා ඉඟුරු, සිංහල ඉඟුරු, ජපානීය ඉඟුරු ආදී වශයෙන් වගා කරන රටවල් අනුව නම් කර ඇත. ඉඟුරු අලය මතුපත් ප්‍රකාරයට සඳහා ගනු ලැබේ. එය ආහාර රුචිය, ඔබ්බින්න වඩයි. ආහාර දිරවීමට පහසු කරයි. උණ, ඇදුම්වලට ඉහළයයි. හිරි බලය වඩයි.

ඉඟුරු සංරක්ෂණය කර වැ.1 කාලයක් තබා ගත හැකිය. ආහාරයට ඉඟුරු කොද හැනීම ක්‍රම කිහිපයකට සිදු කරයි.

- අමු ඉඟුරු වශයෙන්
- විසි ඉඟුරු වශයෙන්
- ඉඟුරු කුඩු (පිටි)
- සීනි සිරප වල දැමූ ඉඟුරු දැමූ/ඉඟුරු සිරප
- පින්පර එල් (කෂණික වීම)

අමු ඉඟුරු පෙට් වශයෙන් හෝ තලා, කෝපි, කොප්පිලි වලට දැමීමත්, මත්, මාදු ආදියට පිත හැනීමේ දී රසය, හුදු ලබා හැනීමට කොද හැනී. කිරිවලට අමු හෝ විසි ඉඟුරු කුඩු දමා උණුකර ගිවීමත් කෙම වැඩිවීම ඇතිකොට, ඉඟුරු අලයේ පිට සිවිය ඉවත් කර භාවිතයට හැනීම කොටසකි.

ඉඟුරු අත්වැනික හෙලීම මාරතු, අලුල් ගත මාසවල දී සිදු කරයි.

**අමු ඉඟුරු මුළු 100 (අඩු 3 1/2) ඇති පෝෂණ අගය**

ගතවන ලද මුළු	කෙබ් කැලර්	ප්‍රෝටීන් මුළු	කේරු මුළු	කාබෝහයිඩ්‍රේට් මුළු	කැල්සියම් ම.ගු.	පොස්පරස් ම.ගු.	ගබඩ ම.ගු.	විටමින් A ම.ගු.	කැරොටීන් ම.ගු.	තඹාන ම.ගු.	රයිබොෆ්ලේවින් ම.ගු.	සීනි ම.ගු.	විටමින් C ම.ගු.
80.9	67	2.3	0.9	12.3	20	60	2.6	.....	40	60	30	0.6	6

### විශුද්ධ ලද ඉඟුරු (විජලනය කල) (DEHYDRATED)

- කාමානස පැහැනු තත්වයේ ඉඟුරු තෝරා ගෙන හොඳින් කිරිවතාවක් කොදන්න. පොතු හුරා ඉවත් කරන්න.
- පිරිසිදු කල ඉඟුරු අගල් 02 කැලිවලට කපා 04x හුනු (කැල්සියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ්) ප්‍රවණයේ දින 02 ක් තබන්න. (ජලය බෝ). 1 හුනු මේක හැඳී 1)
- පවත් හෝ විදුලි පෝරනුවක කෙ.ගුට් 35 - 40 තරමක් විශුද්ධ කරන්න. තවත් දින 1 ක් තබන්න.
- ගුණකු හිරු එළියේ විශුද්ධකරු වේලා ගන්න. මෙහි විදුලි පෝරනුවක් නම් කෙ.ගුට් 50 ක උෂ්ණත්වයේ වේලා ගන්න. දින 2-3 තබන්න.
- විසි ඉඟුරු හුණු තොවිදින හේ බෝතල්වල හෝ අඹරා පිටි වශයෙන් ද කල්තඩා ගත හැක.
- ඖෂධයක් හා ආහාර සඳහා කොද හැනීමට හැකි වේ.

### ඉඟුරු සීනි දැමීම (කැන්ඩි) (CANDIED)

- ඉඟුරු කොද පොතු හුරා ඉවත් කරන්න. ඉඟුරු මැදු වනතුරු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර එකතු කර හොඳින් තම්බන්න.
- ඉඟුරුවල බරින් භාගයක් සීනි ගන්න. එම සීනිවලට ප්‍රමාණවත් වතුර දමා ඉඟුරු තම්බා පැය 24 ක් එහිම තබන්න.
- ඊට පසුව නැවත එයට සීනි මිශ්‍රණ 60 වනතුරු එකතු කරන්න.
- සිටිවික ඇසීනි 0.1-0.2% ප්‍රමාණයක් එකතු කරන්න.
- මෙහි විනාඩි 45 ක් උතුරුවන්න. එහිම පැය 24 ක් තබන්න.
- නැවත මිශ්‍රණ 68 දක්වා සීනි එකතු කරන්න. විනාඩි 4-5 ක් උතුරුවන්න.
- මෙම උතුරු පැය 3-4 ක් තබන්න.
- නැවත එම ප්‍රමාණය මිශ්‍රණ 70 දක්වා ගෙනෙන්න.
- කෙ.ගුට් 40-45 උෂ්ණත්වයේ වේලන්න. (ගෙනමනය 20-25% වනතුරු වේලන්න.)

**ඉඟුරු දෝසි (සති 2-3 ක් කල්තබා ගැනීමට හැකිය)**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

පිරිසිදු කල පිත ඉඟුරු ග්‍රෑම් 500 (කොහු හේය හැති මේරම අඩු එවා තෝරා ගන්න.

සුදු සීනි ග්‍රෑම් 500

ආජා කෝඩා හේ හැඳි 1/2

උණු වතුර කෝජා 01

- ඉඟුරු පොතු සුරා දමා කෝද පිරිසිදු වතුර රාත්‍රියක් තබන්න. කීට වරක් කෝද හැර ගැරුප්පුවකින් අතින්න.
- ඉඟුරු කැපී වැයෙන්න ප්‍රමාණවත් වතුර ගෙන ආජා කෝඩා දමා දියකර (තැම්බෙන තුරු) තම්බන්න.
- වතුර පෙරා හැර නැවත වරක් වතුර කෝද තම්බන්න.
- සීනි ග්‍රෑම් 100 ක් පමණ කැරමුල් කර එයට උණුවතුර කෝජා 01 දමා හැඳි හා ඉතිරි සීනි එක්කර උතුරන විට ඉඟුරු එක්කර තැම්බෙන්න හරින්න.

**ඉඟුරු දෝසි (මාස 2-3 ක් තබා ගැනීමට)**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

පිත ඉඟුරු කිලෝ ග්‍රෑම් 01

ඉහු කුඩු ග්‍රෑම් 250

සුදු සීනි කිලෝ ග්‍රෑම් 01.250

- ඉඟුරු පොතු සුරා කෝදන්න. වතුර කෝජා 05 ක ඉහු දියකර එහි ඉඟුරු දමා රාත්‍රියක් තබන්න. පහු දින වතුර පෙරා හැර අලුත් පලය දමා නැවත රාත්‍රියක් තබන්න. මේ ආකාරයට දින 06 ක් වතුර මාරු කරන්න.
- 08 වන දින ඉඟුරු කැපී වැයෙන තුරු වතුර දමා හොඳින් තම්බන්න. වතුර ඉවත්කර නැවත තම්බන්න. එසේ කල ඉඟුරු ගැරුප්පු කරන්න.
- සීනි ග්‍රෑම් 250 වතුර කෝජා 05 ඉඟුරු දමා විනාඩි 20 ක් තම්බන්න. මෙය රැයක් තබන්න. වතුර ඉවත් කරන්න. (බීමට ගත හැක)
- සීනි කිලෝ ග්‍රෑම් 01 වතුර කෝජා 08 එක්කර උණු කර ඉඟුරු දමා උකුටන තුරු උණු කරන්න. බෝතල් කරන්න. (පාට අවශ්‍ය නම් සීනි අවමයක් කැරමුල් කර ගන්න.)

**ඉඟුරු දෝසි**

පිත ඉඟුරු වර්ග දෝසි දැමීමට වඩාත් හේශ්‍ය බව සලකන්න.

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

ඉඟුරු ග්‍රෑම් 600

සීනි ග්‍රෑම් 600

දෙහි හෙඬියක සුෂ, වතුර

**සාදන ක්‍රමය**

ඉඟුරු වල කුරුටට ලී පතුරකින් හෝ හැන්දකින් හෝ පිඬියක ආධාරයෙන් ඉවත් කර හොඳින් කෝද ගන්න. කොන්ඩා කට්ටක හෝ කම්බි කුරුක ආධාරයෙන් හෝ අමු පොල් කුරුක ආධාරයෙන් හොඳින් සීදුරු කරන්න.

40 වන කාණ්ඩය 3-4 වන කලාප

- ඉඟුරු කර ගත් ඉඟුරු පැය 02 ක කාලයක් 4x ඉහු ප්‍රවණයක් වගා තබන්න. (වතුර මි.ලී. 100 ක ඉහු ග්‍රෑම් 4 ක් ඉහු කුඩු කැපු මේක හැඳි 04 ක් වතුර පුරා පිරිසි කෝජා 05 ක මිශ්‍රකර 4x ඉහු ප්‍රවණයක කැප ගත හැකිය.)
- පැය 2 කින් පහු ඉඟුරු ඉවතට ගෙන හොඳින් කෝද වැයෙන ප්‍රමාණයට වතුර කෝද ලීප තබා උතුරන විට වතුර පෙරා හරින්න.
- ඉඟුරු සැර හේය ඉවත් කිරීමට මෙසේ නැවත වරක් හෝ දෙවරක් කරන්න. ඉඟුරු තැම්බීම සඳහා 20x සීනි ප්‍රවණය කැප ගන්න. (පලය මි.ලී. 100 සීනි ග්‍රෑම් 20 කෝදීමෙන් මෙය කැප ගත හැකිය). එසේත් ඉඟුරු ග්‍රෑම් 600 තම්බා ගැනීමට අති නිසා වතුර මි.ලී. 1,000ක (ලී. 01) සීනි ග්‍රෑම් 200 ක් එක්කර මිශ්‍රයක කැප ගැනීමට සුදුසුය. මෙසේ කැපගත් සීනි ප්‍රවණයට දෙහි හෙඬියක ඇඹුල් කෝද උතුර වන්න).
- උතුරන විට තම්බාගත් ඉඟුරු එක්කර විනාඩි 20-30 ක් තම්බා පිගන වගා පහුදින වෙනපෙක් පහෙකින් තබන්න.
- පහු දින ඉඟුරු කැපී ඉවත් කර සීනි ප්‍රවණය 60x කිරීම සඳහා තව සීනි ග්‍රෑම් 40 ක් එක්කර දියකර ලීප තබා උතුරන විට ඉඟුරු එක්කර විනාඩි 20 පමණ තබා පහෙකින් තබන්න.
- තුන් වෙනි දින ඉඟුරු ද ඉවත් කර මිශ්‍රයක උතුරන විට ඉඟුරු එක්කර සීනි සිරප ඔන වනවිට ඉඟුරු දෝසි බෝතල් කරන්න.
- වඩු වඩු ද මේ ක්‍රමය අනුගමනය කර කල් තබා ගත හැකි වේ. සීනි පැණිය රත්වත් පාට අවශ්‍ය නම් දොවනි දින සීනි කෝදන අවස්ථාවේ ඉන් අඩු. 01 ක් පමණ කැරමුල් කර එක් කරන්න.

**පිස්පර පිසව් (රාත්තල් 10 ක් හැඳීමට)**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

අමු ඉඟුරු (පිත) රාත්තල් 08

සීනි ග්‍රෑම් 06

සිටුක් අමීලය අඩු. 2 1/4

- ඉඟුරු කෝද වැපී ඉවත්කර ගන්න. පිට පොත්ත හොඳින් කුරුටු හා ඉවත් කර නැවත හොඳින් කෝදන්න.
- ගැරුප්පුවකින් ඉඟුරුවලට ඇණ සීදුරු කරන්න.
- වතුර හැපීම 01 ව සිටුක් අමීලය අඩු. 1 1/2 ක් දියකර එහි ඉඟුරු හොඳින් තම්බන්න. මෙය පුහුරු කුකර එකක් ගාපිතා කල විට පැය 1/2 ක් තම්බා ගත හැක.
- වතුර හැපීම 1 ක පමණ සීනි රු. 05 ක් දියකර එහි පැය 1/2 ක් පමණ ඉඟුරු තම්බා ගන්න. එහිම පැය 24 ක කාලයක් තබන්න.
- නැවත සීනි ප්‍රවණයටම සීනි අඩු. 07 දමා විනාඩි 25 ක් තම්බා නැවත පැය 24 ක් තබන්න.
- අන්තිම අවස්ථාවේ සීනි අඩු. 03 ක් පමණ සිටුක් අමීලය අඩු. 3/4 කමග එම ප්‍රවණයටම එක්කර විනාඩි 20 ක් තම්බන්න.
- අවසානයේ උණු උණුවීමේ පීඩනාගරණය කරන උණුගුම් පැමි බෝතල්වල පුරවා මුඛි ගත සිල් කරන්න.

**පින්තර බිහර**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

ඉදුබ කර කුඩා පෙති වශයෙන් කපා ගත් අම්බුඉඟුරු ග්‍රෑම්	250
සුදු සීනි ග්‍රෑම්	750
ලොකු දෙහි ගෙඩි 06 ක සුෂ (කෝපර 01)	
උතුරන වතුර බෝතල්	03
පියලි මුදුරුපලම් ග්‍රෑම්	50

- උතුරන වතුර බෝතල් 1 1/2 සීනි දිනකර ගන්න.
- ඉතිරි වතුර බෝතල් 1 1/2 ක් කෝපර 01 ක් ගෙන මදක් නිවා සීනිනව කැපු ඉඟුරු වලට දමා බිලෙන්බිර කරන්න.
- එවාට ඉතිරි උතුරන වතුර හොද මදක් තැම්බෙන්න වක තබන්න. මෙසේ තැම්බුන ඉඟුරු නිවෙන තෙක්ම තබන්න.
- තැම්බී නිවී ඇති ඉඟුරු සිඳුම් රෙදි කඩකින් පෙරා, දිනකර නිවී ඇති සීනි මිශ්‍රනයට එක් කරන්න.
- එම මිශ්‍රනයට දෙහි සුෂ කෝපර 01 දමා හොදින් දිනකර (මිශ්‍රකර) බෝතල් වලට වත්කර එම බෝතල් වලට මුදුරුපලම් පලම් සමඟ දමන්න. බෝතල් සිඳුම් රෙදි කැපී වලින් කප වක දින 03 ක් තබන්න.
- දින 03 කට පසු මන්ඩි බෝතල් තැන්පත් වී රෝක පැය. පින්තර බිහර උඩින් උඹය හැක.
- එම පැයදීදී දිනකර ගැහැන්කර ඊල්ටර් (Filter) කර පිරිසිදු බෝතල් වලට දමා සිඳු කරන්න. ඡිතකරණයක තබන්න.

**ඉඟුරු මිමි (පෝ) කෂණික**

අළු පෙට් ඉඟුරු අලු ගෙන පිරිසිදු කර තරක් වූ අලු ආදිය ඉවත් කර බර කිරන්න. පොත්ත ඉවත් ෫ ට දිගට හෝ රවුම් පෙති වශයෙන් කපන්න. එවා තලා ගන්න. හැම කිලෝ 1 කට වතුර කෝපර 1 වන ලෙසට එකතු කරන්න. එසේ නොමැති නම් එම ඉඟුරු වැගෙන ආකාරයට වතුර එක් කරන්න. ඉන්පසු බිලෙන්බිරයකින් අඹරා පෙරා ගන්න. මතින්ත. ඉඟුරු අලු කි.ග්‍රෑ. 1ක් ඔබාගත් සුෂ වලට සීනි කි.ග්‍රෑ. 2-3 එක් කරන්න. සීනි දුඹුරු හා සුදු මිශ්‍රනයක් විය යුතුය.

සීනි හොදින් දිනකර ලිප තබා උණු කරන්න. උණුවනවිට පදම් සහ වියලී ගතිය වේ නම් තද වූ විට හොදින් කොටා ගලා කුඩා පෙට්ලෝපෙන් පැකට්ටල දමන්න. බිමට අවශ්‍ය විට උතුරන වතුරට කෝපර 1 ට හෝ හැදී 1 බැගින් දමා රක බලන්න.

**ඉඟුරු නෙක්ටා**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

අම්බු පෙට් අළු ඉඟුරු (වින) කිලෝ	01
සීනි කිලෝ	1-2
සිට්ටුක් ඇසිබී මුළු බරක්	0.1x
කෝඩියම් බෙන්පෙට්ට්	
වතුර ග්‍රෑම්	2800-3000
අවශ්‍ය තත්වය අනුව හොදන්න	

- ඉඟුරු පොහො (පැය 24) පොතු ඉවත් කර කුඩා කැපී වලට කපන්න. වතුර ස්වල්පයක් දමා බිලෙන්බිර කරන්න. පෙරන්න.
- ඉතිරි වතුර සීනි දමා උතුරවන්න. උතුරන විට ඉඟුරු සුෂ එක් කරන්න. ගෙ.ග්‍රේඩ් 75-88 උතුරන විට සිට්ටුක් අම්ලය හා කෝඩියම් බෙන්පෙට්ට් එකතු කරන්න. පීචානුගරණය කර ඇති උණුසුම් බෝතල් වලට දමා කෂණිකව සිඳු කර නිවුන පසු සිතල කරන්න. (ඡිතකරණයක) කැමතිනම් ඔ පාටක් උමිය හැක. බෝතල් 100-150 අතර ප්‍රමාණයක් සැදිය හැක.

**ඉඟුරු වලින් සාදන සිරප්**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

තලපු ඉඟුරු ග්‍රෑම්	250	
කුනිවට කපා ගත් ලෙමන් ගෙඩි	1	ලෙමි හා ඉස්ම
වතුර ලීටර්	02	
සීනි කිලෝ	1 1/2	

- සියල්ල මිශ්‍රකර විනාඩි 30 ක් තම්බා ගන්න. ඉන්පසු හොදින් පෙරා නිවුන පසු බෝතල් කරන්න.

**ඉඟුරු මිශ්‍ර පාන්**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

මාරටින් ග්‍රෑම්	100
මී පැයී ග්‍රෑම්	275
සීනි ග්‍රෑම්	125
හොදින් ඇඹරු ඉඟුරු හෝ හැදී	02
කුළුබඩු කුඩු හෝ හැදී	1/2
කුරුඳු කුඩු හෝ හැදී	1/4
කොකෝ කුඩු හෝ හැදී	02
පාන් පිට් ග්‍රෑම්	750
ආපර කෝඩා හෝ හැදී	01
බිත්තර	03
ලුණු කුඩු ස්වල්පයක්	

- මාගරින්, පැයී, සීනි, කුළුබඩු කුඩු, ඇඹරු, ඉඟුරු, කොකෝ කුඩු යන සියල්ල මිශ්‍රකර මද උණුසුම් සීනි දියවන තුරු රත් කරන්න.
- මෙම මිශ්‍රණය හොදින් නිවෙන ගරින්න.
- පිට් වලට ආපර කෝඩා දමා ගලන්න. එය හැරෙනකට දමා එයට නිවුන මිශ්‍රණය, ලුණු, බිත්තර එක්කර හොදින් මිශ්‍ර කරන්න. මිශ්‍රණය මඳ වනතුරු අනා එය දිනක් වක තබන්න.
- දිනක් වක තැබූ මිශ්‍රණය අගල් 1/4 ඝනකමට කුනිකර දිගට හැඩයට කපා ගෙ. ග්‍රේට් 200 උෂ්ණත්වයේ වේක් කරන්න.

**National Digitization Project**

***National Science Foundation***

Institute : Department of Agriculture

1. Place of Scanning : Department of Agriculture, Peradeniya

2. Date Scanned : ..... 2018 / 1 / 8 .....

3. Name of Digitizing Company : Sanje (Private) Ltd, No 435/16, Kottawa Rd,  
Hokandara North, Arangala, Hokandara

4. Scanning Officer

Name : ..... G. F. P. Dilshan .....

Signature : .....  .....

Certification of Scanning

*I hereby certify that the scanning of this document was carried out under my supervision, according to the norms and standards of digital scanning accurately, also keeping with the originality of the original document to be accepted in a court of law.*

Certifying Officer

Designation : Chief Librarian .....

Name : Saumya Upamalika .....

Signature :  .....

Date : ..... 2018 / 1 / 8 .....

*"This document/publication was digitized under National Digitization Project of the National Science Foundation, Sri Lanka"*